

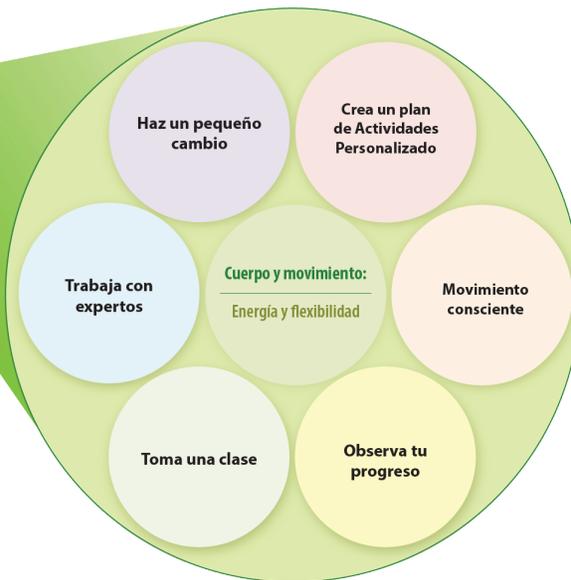
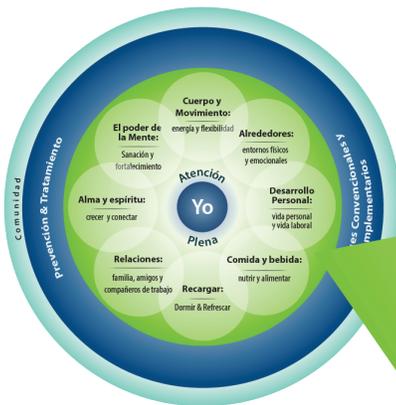
## Cuerpo y movimiento: cómo obtener más energía y flexibilidad



Un estilo de vida activo ayuda a prevenir muchos problemas de salud, mejora tu estado de ánimo y alarga tu tiempo de vida. Por lo tanto, al mantenerte activo puedes lograr las condiciones necesarias para hacer las cosas que más te gustan e importan. A continuación, se discuten algunas ideas que debes explorar si deseas incluir este programa en tu Plan de Salud Personal.

### Puntos clave

- Toma en cuenta tu seguridad al elegir actividades físicas.
- ¡Escoge actividades que disfrutas!
- Trabaja con tu cuerpo de distintas maneras. ¿Quieres sentirte más fuerte? ¿Deseas desarrollar más resistencia, flexibilidad o balance? Puedes adaptar las actividades según el área que quieres mejorar.
- Puede ser más fácil cumplir con estas actividades si las haces con otras personas.
- Consulta con tu equipo de atención médica para obtener más información sobre este programa. El Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) cuenta con expertos que te pueden ayudar.



### Plan de actividades

Crea un Plan de Actividades Personalizado. Para diseñar tu plan, piensa en las en cuatro áreas a continuación (FITT):

- Frecuencia: ¿Con cuánta frecuencia quieres ejercitarte? ¿Un par de días a la semana? ¿Casi todos los días?
- Intensidad: ¿Con cuánta intensidad puedes entrenar, según tu condición física actual?
- Tipo: ¿Cuáles actividades quieres hacer más?
- Tiempo: ¿Cuánto tiempo dedicarás a estas actividades?

Utiliza tus respuestas para crear tu Plan de Actividades Personalizado.

## El movimiento consciente

Mueve tu cuerpo con atención e intención.

El yoga, las caminatas, el taichí y otras artes marciales son algunas formas de practicar el movimiento consciente. Hasta cepillarse los dientes puede convertirse en una práctica del movimiento consciente, si lo haces de manera atenta.

El yoga ofrece muchas maneras de ayudar al cuerpo a trabajar junto con la mente. Muchas clases enseñan poses distintas y son cubiertas por el VA.

El taichí es un arte marcial que proviene de la medicina china. Como involucra movimientos suaves, es una actividad segura y puede ayudar mucho con el balance y otros problemas de la salud. El VA también cubre el taichí en algunas áreas.

## Observando el progreso

Existen muchos recursos y aplicaciones móviles que pueden ayudar a monitorear tu progreso. A continuación, verás una lista de aplicaciones para el celular que son gratis, pero también ofrecen contenido adicional con un pago:

- Workout: Gym Tracker
- Strong Workout Tracker
- MyFitnessPal
- Cyclemeter
- Jefit
- Strava
- Daily Yoga

## Inscríbete en una clase

Verifica si hay cursos disponibles en tu área. Considere las siguientes opciones: yoga, taichí, baile, ciclismo, zumba, kickboxing o alguna otra clase de ejercicios en grupo. También puedes averiguar si existen opciones de clases virtuales.

## Profesionales

Al trabajar con un profesional, puedes desarrollar la dinámica perfecta para sentir seguridad y motivación durante las actividades físicas que elijas.

Los terapeutas ocupacionales pueden ayudar con actividades del día a día, como cocinar, limpiar, actividades del trabajo y trabajar con las manos.

Los terapeutas físicos proveen actividades, ejercicios y tratamientos para ayudar con problemas físicos, como lesiones en los músculos o en las coyunturas.

Los terapeutas recreativos coordinan actividades divertidas para que puedas moverte.

Los instructores de clases de aptitud física ofrecen diversas clases como baile, boxeo, zumba, artes marciales y mucho más. Verifica cuáles están disponibles en tu área.

Los entrenadores personales pueden ayudarte a diseñar un plan de ejercicios y se asegurarán de que lo hagas de manera segura y correcta. Muchos gimnasios privados cuentan con estos profesionales.

Es probable que necesites un referido médico para trabajar con terapeutas físicos u ocupacionales.

## Un pequeño cambio

Piensa en las opciones que mejor funcionarían en tu vida y decide cuándo empezar. Cualquier actividad que puedas añadir a tu rutina puede ayudar. Algunas opciones son:

- estacionar el auto más lejos y caminar un poco más
- buscar un compañero para caminar
- usar las escaleras en vez del ascensor
- aprender estiramientos básicos que puedas hacer a diario
- tomar clases de baile
- tomar una clase de ejercicios acuáticos, que son buenos para personas con dolor en las coyunturas
- preguntar si los veteranos obtienen descuentos en clases ofrecidas en los centros de YMCA u otras organizaciones
- buscar videos de ejercicios, pero recuerda no excederte de los límites de tu condición física
- usar el celular u otros aparatos para monitorear la actividad física
- colocar pesas cerca del sofá para que puedas ejercitarte mientras ves televisión
- ponerte de pie y moverte cada vez que un programa de televisión hace pausa para los anuncios
- poner una alarma como recordatorio para pararte y moverte al menos cada 30 minutos
- jugar con niños que forman parte de tu vida
- hacer levantamientos de piernas u otros ejercicios mientras estás sentado
- comprar una máquina en la que puedas pedalear mientras estás sentado
- tomar una clase de artes marciales

---

## Enlaces sobre Alma y espíritu

Para obtener más información sobre Cuerpo y movimiento, visite los siguientes enlaces.

En la Biblioteca de Salud Integral puedes encontrar folletos para veteranos con información sobre distintas áreas del bienestar. Estos recursos están clasificados en el siguiente enlace: <https://www.va.gov/PATIENTCENTEREDCARE/veteran-handouts/index.asp#working-the-body>.

- Introducción a Cuerpo y Movimiento para Salud Integral
- ¡A movernos!: Cómo añadir actividades físicas a su rutina
- Introducción al yoga para Salud Integral
- Introducción al taichí y qigong para Salud Integral

## Más recursos del Departamento de Asuntos de los Veteranos:

Videos sobre los componentes de la salud y el bienestar: "Un enfoque centrado en el paciente: Cuerpo y movimiento." <https://www.youtube.com/watch?v=j4zdzDAorbA&feature=youtu.be>

MOVE! es un programa de manejo de peso (<http://www.move.va.gov>). Puedes encontrar información más específica sobre actividades físicas en el siguiente enlace: <https://www.move.va.gov/handouts.asp#physical>.

Vea los recursos ofrecidos por el Consejo Presidencial sobre Aptitud Física, Deportes y Nutrición: [www.fitness.gov](http://www.fitness.gov).

El Consejo Estadounidense de Medicina Deportiva ofrece varias guías, recursos y oportunidades educativas. <http://www.acsm.org>.

Guías para actividades físicas, preparadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html](http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html).

Guía de actividades físicas para ciudadanos estadounidenses, por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU: <http://www.health.gov/paguidelines>

Recursos informativos del Consejo Americano del Ejercicio: <http://www.acefitness.org/acefit/fitness-programs-article/2523/ACEFit-workout-advice-and-exercise-tips/>

“Breathing, Stretching, Relaxing (BSR),” vídeo de Greater LA: <http://www.va.gov/PATIENTCENTEREDCARE/resources/multimedia/index.asp>

### **Sobre el yoga:**

Encuentra un instructor o terapeuta de yoga a través de la Asociación Internacional de Yogaterapia, una organización profesional que promueve el yoga como una terapia reconocida y respetada. <http://www.iayt.org>

El STAR Well-Kit contiene recursos preparados por el Centro de Estudios sobre Enfermedades y Lesiones de la Guerra: <http://www.warrelatedillness.va.gov/education/STAR/>

- Amy Dickinson — Yoga, Breathing, Stretching (descripción por una veterana)
- Nina Knight — Yoga, Breathing (descripción por una veterana)
- Danny O'Brien — Chair Yoga (vídeo instructivo)
- Kim Wade — Mindful Hatha Yoga (vídeo instructivo)

Yoga para Veteranos es una organización sin fines de lucro que se dedica a llevar la práctica del yoga a los veteranos. <http://www.yogaforvets.org>.

Arthur's Amazing Transformation es un vídeo sobre cómo un veterano revirtió su obesidad y dolor a través del yoga. <https://www.youtube.com/watch?v=qX9FSZJu448>

iRest in the Military promueve prácticas basadas en el yoga para apoyar a los militares activos y a los veteranos. <http://www.irest.us/projects/veterans>

### **Movimiento consciente: Taichí**

Información más profunda sobre el taichí y el qigong, del Centro Nacional para la Salud Complementaria e Integrativa (NCCIH, por sus siglas en inglés): <https://nccih.nih.gov/health/taichi/introduction.htm>

STAR Well-Kit: <http://www.warrelatedillness.va.gov/education/STAR/>.

- Introducción, parte 4: Los veteranos explican cómo el qigong ayuda con el flujo de energía a lo largo del cuerpo
- Brian Bittings — Qigong (descripción por un veterano)
- Nino Morris — Qigong (descripción por un veterano)
- Nan Lu — Qigong and Energy Gates (vídeo instructivo)

Salud para toda la vida: la historia de un veterano. <https://www.youtube.com/watch?v=imEROGy6Kmk>

## ***Meditaciones a través del movimiento***

Meditación para caminatas (grabación de 10 minutos). <https://soundcloud.com/mindfulmagazine/10-minute-walking-meditation>

Meditación para caminatas, de Greater Good in Action. [https://ggia.berkeley.edu/practice/walking\\_meditation](https://ggia.berkeley.edu/practice/walking_meditation)

Meditación guiada del Centro de Investigación de la Conciencia Plena, de la Universidad de California en Los Ángeles: <http://marc.ucla.edu/mindful-meditations>.

## ***Expertos***

Para más información sobre los distintos profesionales mencionados en este programa, visite los enlaces a continuación:

- Terapia ocupacional: <https://www.aota.org/Conference-Events/OTMonth/what-is-OT.aspx>
- Terapia física: <http://www.apta.org/PTCareers/RoleofaPT/>
- Terapia recreativa: <https://nctrc.org/about-ncrtc/about-recreational-therapy/>